

Algemene informatie

Niet alleen het gewicht, maar ook het vetniveau in het lichaam is een belangrijke indicator voor fysieke fitheid en gezondheid. Op de lange termijn kan alleen regelmatig bewegen in combinatie met een vetarm dieet zorgen voor een slank lichaam. Dit betekent dat u op lange termijn alleen baat heeft bij het verminderen van het vetniveau in het lichaam, en niet bij het op korte termijn verminderen van de spiermassa, wat bij de meeste diëten gebeurt. Dit is precies waar u de Body Fat Analyzer (vetmeter) kunt gebruiken; regelmatige controle van het vetniveau in uw lichaam zorgt zowel voor een indicator van de vooruitgang, als voor de motivatie om op een gezonde manier permanent af te vallen.

Methode

De sensoren van de vetmeter sturen een zwak elektrisch stroompje door het lichaam. Het systeem meet vervolgens de weerstand (impedantie) die dit stroompje tegenkomt; hoe meer spieren een lichaam bevat, hoe hoger het percentage water en hoe minder weerstand dit oplevert. Hoe hoger het vetniveau, hoe langzamer het stroompje zich verplaatst, d.w.z. hoe meer weerstand het stroompje ondervindt. U voert uw individuele gegevens betreffende uw geslacht, leeftijd, gewicht en lengte in en de ingebouwde computer berekent uw lichaamsvetniveau en toont dit als een percentage. De vetmeter heeft 10 geheugenplaatsen; u kunt de individuele gegevens van 10 verschillende personen opslaan!

Omdat het waterniveau in het menselijk lichaam enorm kan fluctueren is het van weinig waarde om uw vetniveau slechts één keer te meten. We raden daarom aan om gedurende langere tijd op regelmatige tijden uw vetniveau te meten. Doe dit altijd op hetzelfde moment van de dag en onder vergelijkbare condities.

Denk eraan dat overmatig alcoholgebruik of sport de vorige dag, mentale condities, medicatie en menstruatie allemaal van invloed zijn op uw meetresultaten.

De waarden in onderstaande tabel zijn richtlijnen. Raadpleeg uw arts om te bepalen wat voor u en/of uw familie gezonde lichaamsvetwaarden zijn.

Ondergewicht	Mannen	Minder dan 19
	Vrouwen	Minder dan 20
Normaal	Mannen	19 – 23.9
	Vrouwen	20 – 24.9
Overgewicht	Mannen	24 – 28.9
	Vrouwen	25 – 29.9
Zwaarlijvigheid	Mannen	Meer dan 29
	Vrouwen	Meer dan 30

Display instructies

Knoppen

1. Set
2. Mode
3. Start
4. Up
5. Down
6. Sensoren

Display

1. Memory (0-9)/ AM / PM
2. Gewicht, lengte, klok
3. Geslacht
4. Leeftijd / Alarm aan
5. Vet-status

Gebruiksaanwijzing

Deze vetmeter heeft drie verschillende functies; vetmeter, Count Down Timer en klok (met alarmfunctie). U kunt wisselen tussen de verschillende functies door op de MODE knop te drukken.

1. Vetmeter

1.1. Invoeren van persoonlijke gegevens.

- 1.1.1 Druk op de MODE-knop om de vetmeterfunctie te selecteren (zie fig. 1 van de Engelstalige handleiding).
- 1.1.2 Druk op de UP-knop om de gewenste geheugenplaats te selecteren.
- 1.1.3 Druk op de SET-knop en houdt deze 2 seconden ingedrukt. Het display knippert en u kunt door op de UP- (of DOWN-) knop te drukken uw gewicht instellen.
- 1.1.4 Druk opnieuw op de SET-knop, het display knippert nu voor uw lengte. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om uw lengte in te voeren.
- 1.1.5 Druk opnieuw op de SET-knop, het display knippert nu voor uw geslacht. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om uw geslacht in te voeren.
- 1.1.6 Druk opnieuw op de SET-knop, het display knippert nu voor uw leeftijd. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om uw leeftijd in te voeren. Druk nogmaals op de SET-knop om de ingevoerde gegevens te bewaren.

NB: Bij iedere stap heeft u 10 seconden om de gegevens in te voeren. Doet u langer dan 10 seconden niets, dan verspringt de instelling naar stap 1.1.3.

1.2. Het meten van uw lichaamvetgehalte.

- 1.2.1 Druk op de MODE-knop om de vetmeterfunctie te selecteren.
- 1.2.2 Gebruik de UP-knop om de gewenste geheugenplaats te selecteren (0 – 9). Hier heeft u zojuist (of al eerder) uw gegevens ingevoerd (zie 1.1). U kunt de DOWN-knop indrukken om de gegevens in de geselecteerde geheugenplaats te bekijken.
- 1.2.3 Druk op de START-knop. Het display geeft nu “-----” te zien. Houd de vetmeter vast met beide duimen op de sensoren tot u de meting op het display kunt zien.

NB: Het resultaat is een indicatie. Het resultaat kan variëren op basis van omstandigheden. We raden aan om de vetmeter tijdens het meten met gestrekte armen op $\pm 90^\circ$ voor u te houden (zie Engelstalige handleiding).

2. Count Down Timer

2.1. Instellen van de Count Down Timer.

- 2.1.1 Druk op de MODE-knop om de Count Down Timer functie te selecteren (zie fig. 2 in de Engelstalige handleiding).
- 2.1.2 Druk op de SET-knop en houdt deze 2 seconden ingedrukt. Het 'uren' op het display gaan knipperen. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om het aantal uren in te stellen.
- 2.1.3 Druk opnieuw op de SET-knop tot de minuten op het display knipperen. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om het aantal minuten in te stellen.
- 2.1.4 Druk opnieuw op de SET-knop tot de seconden op het display knipperen. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om het aantal seconden in te stellen. Druk nogmaals op de SET-knop om de ingevoerde gegevens te bewaren.
- 2.1.5 Druk op de UP-knop om het aftellen te laten beginnen. (U kunt op de DOWN-knop drukken om het aftellen te stoppen. Drukt u opnieuw op de UP-knop, dan gaat het aftellen verder.)
- 2.1.6 Als de ingestelde tijd verstreken is hoort u een "PIEP" toon. Druk op de DOWN-knop om de piepton te stoppen.

- NB: 1) Bij iedere stap heeft u 10 seconden om de gegevens in te voeren. Doet u langer dan 10 seconden niets, dan verspringt de instelling naar de laatst ingestelde Count Down Timer tijd.
- 2) U kunt een tijd instellen variërend van 1 seconde tot 99 uur, 59 min en 59 seconden.

3. Klok

3.1. Het instellen van de klok.

- 3.1.1 Druk op de MODE-knop om de klokfunctie te selecteren (zie fig. 3 in de Engelstalige handleiding).
- 3.1.2 Druk op de SET-knop en houdt deze 2 seconden ingedrukt. De 'tijd' op het display gaat knipperen. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om te kiezen tussen de 12-uurs modus (AM/PM) en de 24-uurs modus. Als u voor de 12-uurs modus kiest, verschijnt een A of P aan de linkerzijde van het display. Deze staan voor AM (0.00 tot 12.00 uur) en PM (12.00 tot 24.00 uur).
- 3.1.3 Druk opnieuw op de SET-knop. De 'uren' op het display gaan knipperen. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om de uren in te stellen.
- 3.1.4 Druk opnieuw op de SET-knop. De 'minuten' op het display gaan knipperen. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om de minuten in te stellen.
- 3.1.5 Druk opnieuw op de SET-knop. De 'seconden' op het display gaan knipperen. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om de seconden in te stellen. Druk nogmaals op de SET-knop om de ingevoerde tijd te bewaren.

- NB: Bij iedere stap heeft u 10 seconden om de gegevens in te voeren. Doet u langer dan 10 seconden niets, dan verspringt de instelling naar de laatst ingevoerde tijd.

3.2. Het instellen van het alarm.

3.2.1 Druk op de MODE-knop om de klokfunctie te selecteren.

3.2.2 Druk op de UP-knop. "AL" verschijnt nu in het display, u bent nu in de Alarm modus.

3.2.3 Druk op de SET-knop en houd deze 3 seconden ingedrukt. De 'uren' op het display gaan knipperen. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om het aantal uren in te stellen.

3.2.4 Druk opnieuw op de SET-knop. De 'minuten' op het display gaan knipperen. Gebruik de UP- en DOWN-knoppen om het aantal minuten in te stellen. Druk nogmaals op de SET-knop om uw invoer te bevestigen.

3.2.5 Druk op de MODE-knop om terug te keren naar de klokfunctie.

3.2.6 Druk op de DOWN-knop om het alarm aan of uit te schakelen.

NB: 1) Bij iedere stap heeft u 10 seconden om de gegevens in te voeren. Doet u langer dan 10 seconden niets, dan verspringt de instelling naar de laatst ingevoerde alarmtijd.

2) Onthoud dat u het alarm AAN moet zetten om de alarmfunctie te activeren.

Foutmeldingen

1. Als tijdens het vetmeten de duimen geen goed contact maken met de sensoren verschijnt "ERR" in het display. Doe de meting opnieuw, druk op de START knop en plaats uw duimen op de sensoren zoals beschreven in 1.2. Zorg dat uw duimen schoon en droog zijn.
2. Als tijdens het vetmeten het contact tussen de duimen en de sensoren verbroken wordt, verschijnt "-----" in het display. Plaats uw duimen opnieuw op de sensoren, de meting zal automatisch verder gaan.
3. Als de batterij bijna leeg is, plaats dan een nieuwe batterij. (1x CR2025, dit is een 3 volt lithium batterij.)

Onderhoud en reiniging

Gebruik een schone, droge doek om het apparaat te reinigen. Gebruik nooit alcohol, benzine, thinner of andere chemicaliën om het apparaat te reinigen.

Waarschuwingen

- Laat het apparaat nooit vallen.
- Voorkom dat het apparaat stoot of schudt.
- Raak de sensoren nooit aan met metalen voorwerpen.
- Steek geen voorwerpen in enige opening in het apparaat.
- Haal het apparaat niet uit elkaar.

Let op

De Body Fat Analyzer is niet geschikt voor:

- Kinderen onder de 10 jaar en ouderen boven de 80 jaar.
- Mensen met symptomen van koorts, oedeem (ophoping van vocht) of osteoporose (botontkalking).
- Mensen die een dialysebehandeling ondergaan.
- Zwangere vrouwen.
- Mensen met een pacemaker of mensen met enige andere implantaten met elektronische componenten.